



Papas Rellenas

Unas papas muy especiales. Elija el relleno que prefiera de la lista en la página siguiente.

Rinde 4 porciones. 1 papa por porción.

Tiempo de preparación: 15 minutos **Tiempo de cocimiento:** 16 a 60 minutos



Ingredientes

- 4 papas medianas para hornear
- 4 cucharadas de crema agria baja en calorías

Preparación

1. Lave las papas y pínchelas en 3 lugares diferentes con un tenedor. Cocínelas en el horno de microondas, a alta potencia, durante aproximadamente 6 minutos. Voltéelas y cocínelas a alta potencia durante otros 10 minutos. Otra opción es cocinarlas en el horno, a 400°F, durante 45 a 60 minutos.
2. Una vez cocinadas, córtelas con cuidado en la parte superior. Ponga 1 cucharada de crema agria sobre cada papa. Sobre la crema, agregue cualquiera de los rellenos de la página siguiente, y sirva las papas calientes. Las cantidades que se dan de los ingredientes son para una papa.



Rellenos

Relleno Estilo Mexicano

- ¼ taza de Pico de Gallo casero (ver página 54)
- 2 cucharadas de queso *Cheddar* o *Monterey Jack* bajo en calorías, rallado
- 1 cucharada de chiles verdes cortados en cubitos

Información nutricional por porción: Calorías 222, Carbohidratos 43 g, Fibra Dietética 5 g, Proteínas 9 g, Grasa Total 2 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 8 mg, Sodio 341 mg

Relleno Estilo Vaquero

- 2 cucharadas de tomate picado
- 2 cucharadas de pimiento verde finamente picado
- 2 cucharadas de queso *Cheddar* bajo en calorías, rallado
- 1 cucharada de cebolla verde en rebanadas
- 2 cucharadas de trocitos de tocino

Información nutricional por porción: Calorías 259, Carbohidratos 44 g, Fibra Dietética 6 g, Proteínas 13 g, Grasa Total 4 g, Grasa Saturada 2 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 8 mg, Sodio 327 mg

Relleno Estilo Vegetariano

- 3 cucharadas de brócoli picado
- 2 cucharadas de calabaza amarilla picada
- 2 cucharadas de queso *Cheddar* bajo en calorías, rallado
- 1 cucharada de cebolla verde en rebanadas

Información nutricional por porción: Calorías 216, Carbohidratos 41 g, Fibra Dietética 5 g, Proteínas 10 g, Grasa Total 2 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 8 mg, Sodio 174 mg